

## Referencias:

1. Kant, A.K. Consumption of energy-dense, nutrient-poor foods by adult Americans: nutritional and health implications. *The third National Health and Nutrition Examination Survey, 1988-1994.* Am J Clin Nutr 72, 929-936 (2000).
2. National Health and Medical Research Council. *Dietary Guidelines for Children and Adolescents in Australia.* (Commonwealth Department of Health and Ageing, Canberra, 2003).
1. Cutler GJ, Flood A, Hannan P, Neumark-Sztainer D. Major Patterns of Dietary Intake in Adolescents and Their Stability over Time. *J Nutr.* 2009 February 1, 2009;139(2):323-8.
2. Hardy L. SPANS 2010 - NSW Schools Physical Activity and Nutrition Survey - Executive Summary. Sydney, NSW, Australia: The University of Sydney 2011.
3. Huntly A, Ashwell M. Are people who regularly eat breakfast cereals slimmer than those who don't? A systematic review of the evidence. *Nutr Bull.* 2007;32:118-28.
4. Utter J, Scragg R, Mhurchu CN, Schaaf D. At-home breakfast consumption among New Zealand children: associations with body mass index and related nutrition behaviors. *J Am Diet Assoc.* 2007 Apr;107(4):570-6.
5. Cooper SB, Bandelow S, Nevill ME. Breakfast consumption and cognitive function in adolescent schoolchildren. *Physiol Behav.* 2011 Jul 6;103(5):431-9.
6. Cooper SB, Bandelow S, Nute ML, Morris JG, Nevill ME. Breakfast glycaemic index and cognitive function in adolescent school children. *Br J Nutr.* 2011 Sep 29;115:1-10.
7. Huang RC, Mori TA, Burke V, Newnham J, Stanley FJ, Landau LI, et al. Synergy between Adiposity, Insulin Resistance, Metabolic risk factors and Inflammation in Adolescents. *Diabetes Care.* 2009 Jan 8.
8. Taylor VS, Ye J, Mack D, Fry-Johnson Y, Smith Q, Harris CL. Overweight in school-aged children associated with emotional and behavioral difficulties: results from a national sample. *J Natl Med Assoc.* 2011 Sep-Oct;103(9-10):917-21.
9. Smith RN, Mann NJ, Braue A, Makelainen H, Varigos GA. The effect of a high-protein, low glycemic-load diet versus a conventional, high glycemic-load diet on biochemical parameters associated with acne vulgaris: a randomized, investigator-masked, controlled trial. *J Am Acad Dermatol.* 2007 Aug;57(2):247-56.
10. Rouhani P. Popular low-glycemic diet shows promise as acne treatment. 2009.



# Huevo

y su consumo en Niños y Adolescentes



info@chilehuevos.cl

**CHILEHUEVOS**  
ASOCIACIÓN DE PRODUCTORES DE HUEVOS



## Niños



Los altos índices de sobrepeso y obesidad, las dietas de mala calidad en la infancia y el impacto de los reducidos niveles de actividad física son preocupantes porque pueden afectar la salud de los niños ahora y en el futuro. La infancia es una etapa de crecimiento y desarrollo por lo que los requerimientos nutricionales son especialmente importantes durante este periodo.

### Dieta de Calidad

La ingesta inadecuada de alimentos a partir de los grupos esenciales, especialmente frutas y verduras, es preocupante, así como el consumo excesivo de sodio en niños de todas las edades. Los pocos nutrientes esenciales que se encuentran en las dietas de los niños son bajos en comparación con los requerimientos estimados en promedio en lo que respecta a calcio, fósforo, ácido fólico y vitaminas D y E. Con la excepción del calcio, los huevos aportan cantidades beneficiosas de cada uno de estos nutrientes y por lo tanto, pueden desempeñar un papel útil en el cumpli-

miento de los requerimientos nutricionales durante la infancia. La elección inadecuada de alimentos desempeña un papel importante en esta materia, como lo demuestra el consumo regular de alimentos bajos en valor nutritivo. Las altas ingestas de densidad energética y alimentos pobres nutricionalmente se asocian a un menor consumo de nutrientes, lo que indica que los snacks pueden desplazar a otros alimentos más nutritivos en la dieta de los niños.

### El Aporte del Huevo en las Dietas Infantiles

El Huevo es un alimento ideal para incluir en las dietas infantiles, ya que es nutritivo y entrega cantidades beneficiosas de ácido fólico, vitamina A, hierro, zinc y yodo. Por otro lado, el huevo es una buena fuente de proteína para apoyar el crecimiento de los niños en esta etapa.

La siguiente tabla destaca los nutrientes esenciales que se encuentran en el huevo y su importancia para los niños:

NUTRIENTES	FUNCIONES
Proteína	Síntesis de células del cuerpo, tejidos, enzimas, hormonas y anticuerpos.
Vitamina A	Esencial para el crecimiento; diferenciación celular y desarrollo de la visión.
Ácido Fólico	Crecimiento y mantiene las células sanas.
Zinc	Formación de tejido muscular y órganos internos; función inmune .
Hierro	Células sanguíneas sanas y estimula el crecimiento.
Yodo	Desarrollo mental apropiado; metabolismo

> El huevo es un alimento altamente nutritivo que puede añadir variedad a la dieta. Los huevos aportan nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo tales como, proteínas, grasas insaturadas, además de vitaminas y minerales que son naturalmente bajos en sal. Además el huevo es versátil y es la base de muchas recetas aceptables al gusto de los niños. Éste puede ser especialmente importante en la dieta de niños que pueden negarse a comer otros alimentos ricos en nutrientes.

## Adolescentes



Los adolescentes (12 a 18 años de edad) pueden tener patrones de alimentación irregulares, con tendencia a saltarse el desayuno, un reposo constante, alto consumo de snacks, confitería y bebidas gaseosas, experimentando con diferentes dietas y eligiendo alimentos nutricionalmente pobres. La evidencia muestra que los patrones de alimentación de los adolescentes son notablemente diferentes a los de los adultos, aunque aquellos puedan mantenerse de forma relativamente constante a lo largo de los años de la adolescencia. Dado que los requerimientos nutricionales durante la adolescencia son elevados, para impulsar el crecimiento y el rápido desarrollo, es esencial que se aliente a los adolescentes a ingerir una dieta bien balanceada.

### Ingesta Nutricional

La energía suficiente y la ingesta de nutrientes son esenciales para que los adolescentes logren un crecimiento y desarrollo normal. Los adolescentes tienen mayores necesidades de calcio que los adultos y necesitan calorías adicionales para apoyar su crecimiento, sin embargo, la evidencia ha demostrado que muchos adolescentes tienen ingestas de micronutrientes por debajo del requerimiento promedio estimado.

Debido al amplio rango de nutrientes que se encuentran en el huevo, el consumo de éste puede desempeñar un rol beneficioso en el cumplimiento de los requerimientos nutricionales de la adolescencia.

### Desayuno

Una parte importante de los alumnos de secundaria se salta el desayuno. La evidencia muestra que quienes toman desayuno tiene una mayor capacidad para controlar su peso, tienen una mejor ingesta nutricional, mejores niveles de concentración y son más capaces de realizar tareas mentales durante toda la mañana. En particular, se ha demostrado que un desayuno con bajo índice glucémico beneficia el rendimiento cognitivo en la adolescencia más que un desayuno con alto índice glucémico o la omisión de esta comida.

Se ha demostrado que el huevo tiene un índice de saciedad mayor que otros alimentos preparados, tales como cereales o pan y, cuando se consume en el desayuno puede reducir la cantidad de energía (calorías) ingeridas en el almuerzo en cerca de un 29%. Las investigaciones también han demostrado que comer una variedad de alimentos en el desayuno se asocia a un mejor rendimiento mental en la adolescencia. Como el huevo entrega una amplia serie de diferentes nutrientes, incluyendo proteínas y numerosas vitaminas y minerales, pueden ser un aporte significativo en la dieta de los adolescentes.

### Acné

Alguna evidencia sugiere que las dietas altas en proteínas y con baja carga glucémica pueden mejorar los síntomas del acné que es común entre los adolescentes. Como el huevo es un alimento rico en proteínas, su consumo baja la carga glucémica de la dieta, por lo que podría jugar un papel en el tratamiento y la prevención del acné

### Obesidad y Sobrepeso

El huevo es un alimento altamente nutritivo y relativamente bajo en calorías. Dado que es rico en proteínas también puede aumentar la saciedad contribuyendo a una mayor capacidad para controlar la ingesta total de alimentos durante el día.

Tener sobrepeso u obesidad aumenta sustancialmente el riesgo de problemas de salud agudos y enfermedades crónicas. Los estudios muestran que los adolescentes con sobrepeso u obesos tiene mayores probabilidades de tener factores de riesgo para contraer diabetes, enfermedad cardiovascular y enfermedad hepática que quienes tienen un peso normal.